アカスポ コーチ初任者研修

初任者は、まず「良いサブコーチ」になる

10分で理解する
アカスポ訓・指導理念・サブの役割・安全ルール

野球 ｜ **サッカー** ｜ **体操**

初回勤務時｜社員が画面共有してそのまま研修できます

① アカスポ訓

ア	カ	ス	ポ
挨拶	感謝	スポーツマンシップ	ポジティブ
目を見て、心のこもった 挨拶・返事をします！	今の環境に感謝して、 多くの人に感動を与えます！	ルールを守り、 正々堂々プレーします！	失敗を恐れず、 チャレンジします！

毎回の練習で唱和。子どもに言わせるだけでなく、
コーチ自身が行動で示します。

② アカスポの指導理念

スポーツから学び、スポーツで成長できる

成功体験の場であるために

挑戦・成功体験を通して、
子どもの自信と成長につなげる。

子どもたちの未来を見つめて

スポーツ・仲間・多様な経験から学び、
将来につながる成長を支える。

保護者負担ゼロを目指して

家庭の負担をできるだけ減らし、
気軽にスポーツを始められる環境を
つくる。

勝つこと・上達することだけが目的ではありません。
子どもがスポーツを通じて成長できる環境をつくることが、アカスポの役割です。

③ メインコーチとサブコーチの違い

メインコーチ	サブコーチ【初任者】
全体を『動かす』役割	全体を『支える』役割

サブ ＝ メインの横に立っている人、ではありません。

④ サブコーチの5つの仕事

「指示されるまで待つ」のではなく、メインの意図を理解して動きます。

1	**メインが見えていない場所を見る**	説明中は子どもの横・後方へ。集中・ふざけ・危険行動を見る。
2	**待っている子を見る**	事故やトラブルは順番待ちでも起こる。プレーしていない子にも目を向ける。
3	**先回りして準備する**	次の活動を予測し、メインに確認してボール・マーカー・器具を準備する。
4	**個別フォローする**	困っている子、説明を理解できていない子、輪に入れていない子に声をかける。
5	**異変をメインへ伝える**	けが・体調・トラブルなど小さな変化を拾い、すぐメイン・社員につなぐ。

⑤ サブコーチは「どこを見る？」

場面ごとの立ち位置と動きをイメージしてください。

場面	サブの動き	見る・確認すること
メインが説明中	子どもの横・後方へ	全員が聞けているか／ふざけ／危険行動
練習中	全体の死角へ移動	待機児童／困っている子／安全
次のメニュー前	メインに確認して準備	用具・ボール・器具／移動導線
トラブル発生	まず安全確保	状況を把握 → メイン・社員へ報告
保護者から質問	その場で決めない	『確認します』→ メイン・社員へつなぐ

⑥ サブコーチのNG行動

悪気がなくても、スクールの質と安全を下げる行動があります。

- × メインと一緒になって、同じ子だけを見る
- × 指示されるまで立って待つ
- × 説明中にボールを触る・子どもと遊び始める
- × メインと違う指示を勝手に出す
- × けが・トラブルを自分だけで処理する
- × 保護者へ独断で回答・約束する
- × 私用スマホ・個人的SNS/LINE・連絡先交換
- × 不要な身体接触・個人端末での撮影／投稿

迷った時に一人で判断しないことも、良いサブコーチの仕事です。

⑦ 競技別｜サブが特に見る安全ポイント

担当競技の欄を重点的に確認します。

野球

最優先：バット・ボール・待機中

サブが見る

- 打撃・素振り周辺
- 待機位置
- 投球・送球方向
- 痛み・疲労

すぐ報告
頭部・顔面打球／強い衝突／体調異常

サッカー

最優先：接触・転倒・暑熱

サブが見る

- 危険な接触
- 衝突後の状態
- 給水・休憩
- 全員が参加できているか

すぐ報告
頭部衝突／強い打撲／暴言・仲間外れ

体操

最優先：器具・着地・身体補助

サブが見る

- 器具固定・着地
- 待機位置
- 補助は必要範囲のみ
- 補助前の声かけ

すぐ報告
転落／頭部打撲／強い痛み／補助に迷う

⑧ 子どもへの接し方・言葉遣い

親しみは大切。でも、コーチは『友達』ではなく『信頼される大人』です。

幼児	小学生	中学生	高校生
短い言葉＋見本 安全最優先	具体的に認める 個人差を尊重	自尊心に配慮 理由を伝える	競技者として尊重 自立を促す

○ 使いたい声かけ

- 「今の挑戦よかった」
- 「次は○○してみよう」
- 理由＋次の行動を短く伝える

× NG

- 暴言・体罰・威圧・人格否定
- 性的／差別的な発言
- 不要な身体接触・密室での1対1